

EMERGENZA CALDO ESTATE 2012

PER QUALSIASI EVENIENZA E' POSSIBILE CONTATTARE IL
NUMERO VERDE GRATUITO

800 98 43 95

oppure rivolgersi all'Ufficio Servizi Sociali del Piano Sociale di Zona Ambito
Territoriale Napoli Tredici del Comune di Massa Lubrese

Servizi Attivi

Assistenza Domiciliare Anziani

Telesoccorso e Telefonia Sociale

Trasporto in ambulanza



10 CONSIGLI PER UN'ESTATE SERENA

Cibo

Pasti piccoli, freschi e leggeri con molta verdura e frutta. Privilegiare i primi piatti di pasta o riso, i secondi pesci, carni bianche e formaggi freschi. Evitate carni rosse, salumi, formaggi grassi. Una buona porzione di gelato è un ottimo sostituto di un pasto!

Condimenti

Evitate burro, lardo, margarina. Preferite olio di oliva o di semi in moderata quantità.

Bevande

La disidratazione è un grave rischio. Bevete molto durante la giornata: almeno 1 litro e mezzo tra acqua, tè, tisane e bevande idratanti. Non bevete vino, birra, superalcolici, caffè e bibite ghiacciate.

In casa

Nelle ore calde chiudete persiane e tapparelle e lasciate circolare liberamente l'aria in casa, tenendo le finestre aperte (se non disponete di un condizionatore o di un ventilatore). Di notte rinfrescate il più possibile gli ambienti.

All'aperto

Evitate le uscite nelle ore più calde e riparate il capo dal sole con un cappellino leggero e gli occhi con occhiali scuri. Nei giorni molto caldi e umidi, sostate il più possibile in zone ombrose e ventilate, perché la pelle possa traspirare.

Attività fisica

Evitate sforzi inutili, riposatevi adeguatamente in caso di affanno. Se avete necessità di spostarvi fatevi aiutare da familiari o conoscenti.

Per i malati

Se siete costretti a letto, evitate le coperte e i pigiami aderenti, meglio magliette leggere e pantaloncini corti e solo un lenzuolo. Rinfrescate quanto più frequentemente possibile il letto.

Le terapie abituali

Se assumete farmaci, non variate mai da soli la terapia consueta. Se avvertite dei sintomi che vi preoccupano consultate il vostro Medico di fiducia.

Le reti sociali

Se siete soli in casa, fatevi contattare ogni giorno da un parente, da un vicino o da un operatore dei servizi di assistenza sociale.

Abbigliamento

Indossate vestiti comodi, leggeri e di colore chiaro.

Ufficio Servizi Sociali del PSZ - Comune di Massa Lubrese
Tel. 081 /5339401

 Piano Sociale di Zona Ambito Territoriale Napoli Tredici
Sito: www.pszna13.it